

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ  
ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НАПН УКРАЇНИ  
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА  
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ТОВАРИСТВО «РІДНА ШКОЛА»  
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)  
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)  
ISRAEL TRAUMA COALITION (ISRAEL)  
Sky Tel OÜ (Estonia)

DOI <https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1>

## **ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ**

### *VII Міжнародної конференції*

**Актуальні проблеми освітнього  
процесу в контексті європейського вибору України**

*14 листопада 2024 року*

Київ  
Видавництво Ліра-К  
2025

*Рекомендовано до друку Вченою радою  
Київського національного університету будівництва і архітектури  
(протокол № 27 від 29 листопада 2024 р.)*

**Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України:** матеріали VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року). – Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. – 728 с.

ISBN 978-617-520-999-8

У матеріалах VII Міжнародної конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» висвітлюються актуальні питання професійної (професійно-технічної) освіти: вітчизняний та зарубіжний досвід; психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу; сучасні виклики; сучасні проблеми викладання інженерно-технічних та гуманітарних дисциплін.

Матеріали конференції розраховані на науково-педагогічних, наукових працівників у галузі педагогіки, психології, соціології, викладачів, аспірантів, студентів, а також на соціальних педагогів, соціологів, практичних психологів і соціальних працівників.

*За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність  
їх автори.*

УДК 37.09

## Список використаних джерел

1. Goleman D. Emotional Intelligence–Why it Can Matter More Than IQ, Bloomsbury, 1996. 352 с.
2. Коробко Ю. В., Тройніна С. О., Остапко Л. О., Годзь Т. О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft-skills освітнього процесу. // Академічні візії. Випуск 23. 2024. С. 1-12. URL:  
<https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/583>.

УДК 796

*Головко Анатолій Михайлович,*  
*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,*  
*Київський національний університет*  
*будівництва та архітектури;*  
*Дерахшимаишаді Арман Мохаммадович,*  
*здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21,*  
*Київський національний університет*  
*будівництва та архітектури*

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНІОРІВ У ФУТБОЛІ

*Вступ.* Футбол є одним із найпопулярніших видів спорту серед молоді в Україні та світі. У контексті сучасних тенденцій розвитку спорту високих досягнень, фізична підготовка юніорів набуває особливого значення. Ефективна фізична підготовка не лише сприяє покращенню спортивних результатів, але й забезпечує гармонійний фізичний розвиток молодих спортсменів, запобігаючи можливим травмам та перенапруженням.

*Мета дослідження.* Метою даного дослідження є аналіз сучасних підходів до фізичної підготовки юніорів у футболі, визначення ключових показників фізичної підготовленості та розробка рекомендацій щодо оптимізації тренувального процесу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей спортсменів.

*Вклад основного матеріалу.* Сучасні тенденції фізичної підготовки юніорів у футболі характеризуються переходом від традиційних методів тренування до інноваційних, які базуються на науково обґрунтованих підходах. Мельник П. С. зазначає, що використання інтегрованих тренувальних програм, які поєднують фізичну, технічну та тактичну підготовку, підвищує ефективність навчально-тренувального процесу на 15-

20%. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до тренувань, де фізична підготовка є невід'ємною складовою загальної підготовки футболіста [2].

Для оцінки фізичної підготовленості юних футболістів використовуються комплексні тести, які дозволяють визначити рівень розвитку основних фізичних якостей. Так, витривалість оцінюється за допомогою тесту Купера (біг на 12 хвилин), де середній результат юніорів 16-18 років становить 2800-3200 метрів, що на 10% нижче за показники професійних спортсменів (Сидоренко, 2022). Швидкість визначається часом пробігу 30-метрового спринту, який у середньому становить 4,2-4,5 секунди, що свідчить про необхідність покращення швидкісних якостей. Сила оцінюється за результатами тесту на стрибок у довжину з місця, де показники коливаються в межах 2,2-2,5 метрів, що відповідає середньому рівню розвитку сили ніг. Гнучкість визначається за результатами тесту «нахил вперед із сидячого положення», де середній показник становить 12-15 см, що вказує на недостатній рівень гнучкості.

Розвиток витривалості є ключовим для футболістів, оскільки середня тривалість матчу становить 90 хвилин з високою інтенсивністю рухів. Відповідно до рекомендацій Кравченко О. В., ефективними є інтервальні тренування високої інтенсивності (НІТ). Вони передбачають чергування 4-хвилинних інтервалів бігу з інтенсивністю 90-95% від максимального пульсу з 3-хвилинними періодами активного відпочинку [1].

Дослідження показали, що за 8 тижнів такого тренування показник максимального споживання кисню ( $VO_2 \max$ ) підвищується на 12%. Також корисними є кросові пробіги на середні дистанції (5-8 км) з помірною інтенсивністю для розвитку аеробних можливостей [3].

Швидкість та сила є критичними для виконання спринтів, стрибків та ударів. Пліометричні вправи, такі як стрибки на місці та зістрибування з висоти з подальшим максимальним стрибком вгору, підвищують вибухову силу м'язів на 10-15% протягом 6 тижнів тренувань. Спринтерські тренування, що включають короткі інтервали бігу на 10-30 метрів з максимальною швидкістю, покращують швидкісні характеристики.

Розвиток гнучкості та координації також є важливим для зниження ризику травм та покращення технічних навичок. Регулярні вправи на розтяжку перед та після тренувань підвищують гнучкість на 8-10% за 4 тижні. Координаційні вправи з використанням балансувальних платформ та вправи з м'ячем на нестабільних поверхнях покращують пропріоцепцію.

Врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена є ключовим фактором успіху. Використання індивідуальних тренувальних програм підвищує ефективність підготовки на 20% порівняно зі стандартними програмами. Регулярна діагностика, яка включає проведення тестувань фізичних показників кожні 4-6 тижнів, дозволяє коригувати тренувальний процес відповідно до прогресу спортсмена. Психологічна підтримка також є важливою складовою, оскільки мотиваційні та емоційні аспекти впливають на продуктивність спортсмена [1].

Для ілюстрації рівня фізичної підготовленості юніорів та професійних футболістів пропонуємо таблицю порівняльних показників.

*Таблиця 1- Порівняльні показники фізичної підготовленості юніорів та професійних футболістів [1-3]*

<b>Показник</b>	<b>Юніори (16-18 років)</b>	<b>Професіонали</b>
Біг на 12 хвилин (метри)	2800-3200	3200-3600
30-метровий спринт (секунди)	4,2-4,5	3,8-4,1
Стрибок у довжину (метри)	2,2-2,5	2,6-2,8
Нахил вперед (см)	12-15	16-20

Інтеграція технологій у тренувальний процес стає все більш актуальною. Використання GPS-моніторингу дозволяє аналізувати переміщення гравців під час тренувань та матчів, оцінюючи пройдену відстань, швидкість та інтенсивність навантажень. Відеоаналіз за допомогою спеціального програмного забезпечення використовується для аналізу техніки виконання вправ та ігрових моментів.

Раціон юних спортсменів повинен забезпечувати необхідну кількість калорій та нутрієнтів. Консультації з дієтологом та розробка індивідуальних планів харчування є важливими кроками у цьому напрямку. Освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності про важливість правильного харчування, допоможуть спортсменам робити усвідомлений вибір продуктів.

*Висновки.* Фізична підготовка юніорів у футболі є складним і багатограним процесом, що вимагає наукового підходу та індивідуалізації. Використання сучасних методик тренування, регулярний моніторинг фізичних показників та інтеграція технологій сприяють підвищенню ефективності підготовки та зниженню ризиків травматизму. Результати

досліджень свідчать про необхідність постійного вдосконалення тренувальних програм з урахуванням останніх наукових досягнень. Розробка індивідуальних тренувальних планів, оптимізація навантажень та забезпечення правильного харчування є ключовими факторами успішного розвитку юних футболістів.

#### **Список використаних джерел**

1. Кравченко О. В. Сучасні підходи до фізичної підготовки юних футболістів // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2019. – № 8(1). – с. 45–50.
2. Мельник П. С. Вплив індивідуалізації тренувального процесу на розвиток фізичних якостей юніорів у футболі // Молодий вчений. – 2020. – № 3(79). – с. 32–37.
3. Сидоренко Л. М. Використання інноваційних технологій у фізичній підготовці юних футболістів // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. – 2021. – Вип. 4(134). – с. 112–118.
4. Шамич О.М. Фізична культура і спорт як основа здоров'я і благополуччя особистості: навчальний посібник /О.М. Шамич, Л.З. Сердюк, Г.В. Іваннікова/ –К. : Талком, 2023. – 131 с. <https://repositary.knuba.edu.ua/items/0556ed25-7d1e-40cd-bfd3-0b908aefa24d>

УДК 159.9.796.01

*Головка Олена Олександрівна,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Київського національного університету  
будівництва та архітектури;  
Білоусов Юліан Владиславович,  
здобувач вищої освіти навчальної групи ФВС-21  
Київського національного університету  
будівництва та архітектури*

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

**Вступ.** Для спортсменів високого рівня психологічний стан має вирішальне значення, оскільки на певному рівні фізичної підготовки саме психологічні фактори розробки, хто зможе досягти успіху в складних і стресових умовах змагань. У сучасних умовах висококонкурентного спорту кількість фізичної підготовленості спортсменів часто перебуває на однаковому рівні, саме здатність контролювати емоції, підтримувати концентрацію та мобілізувати внутрішні ресурси стає ключовим фактором успіху. Тому дослідження і застосування психологічних ергогенних засобів має значення складної спортивної підготовки.

<i>Гасанова Саїда Фарухівна, Іванніков Ігор Вікторович</i> ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СПОРТСМЕНІВ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ.....	95
<i>Гасанова Саїда Фарухівна, Юзьков Олексій Вікторович</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ СВІДОМОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ ФВІС ЗАЛЕЖНО ВІД ГЕНДЕРНОГО ТИПУ.....	97
<i>Гиріна Тетяна Сергіївна</i> ПОДКАСТИНГ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЄВРОІНТЕГРАЦІЙНИХ АКТИВНОСТЕЙ УКРАЇНИ.....	99
<i>Голдинська Крістіна Юріївна</i> РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	101
<i>Головко Анатолій Михайлович, Дерахшимаишаді Арман Мохаммадович</i> ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ЮНІОРІВ У ФУТБОЛІ.....	104
<i>Головко Олена Олександрівна, Білоусов Юліан Владиславович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	107
<i>Гребенніков Сергій Володимирович, Школьнік Віталій Ігорович</i> МУЛЬТИКУЛЬТУРАЛІЗМ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ.....	110
<i>Григорчук Олександр Михайлович, Луценко Вадим Юрійович, Тарасевич Віталій Іванович, Ходаківський Олександр Павлович</i> ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ ОСВІТНЬОЇ МНМОТЕХНІКИ У НАВЧАННІ ФІЗИКИ.....	112
<i>Гуменна Лідія Сергіївна</i> ПРОЄКТНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНІЙ ОСВІТІ: ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ НА ШЛЯХУ ДО ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ.....	115
<i>Гуменний Олександр Дмитрович</i> ІННОВАЦІЙНІ ОСВІТНІ ПЛАТФОРМИ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ РОБІТНИКІВ У МАШИНОБУДІВНІЙ ГАЛУЗІ.....	118

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ  
В КОНТЕКСТІ  
ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

VII Міжнародної конференції

(Київ, 14 листопада 2024 року)

Керівник видавничого проєкту *Віталій Зарицький*

Підписано до друку 03.01.2025. Формат 60x84 1/16.  
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. аркушів – 42,31. Обл.-вид. аркушів – 35,24.  
Тираж 300

Виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»  
Свідоцтво № 3981, серія ДК.  
03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1  
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77  
Сайт: [lira-k.com.ua](http://lira-k.com.ua), редакція: [zv\\_lira@ukr.net](mailto:zv_lira@ukr.net)